

【集団健診のお知らせ】

下記日程で住民健診を行います。人数把握のため、健診予定日を変更する際は健康福祉課へご連絡ください。

日程	6月10日(水)	6月12日(金)	6月26日(金)	6月27日(土)	7月25日(土)
健診会場	老部 ふるさと館	尻屋 水神の郷	白糠 いさりび館		保健福祉センター
健診内容	複合健診	総合健診	総合健診	複合健診	複合健診
受付時間	◎早朝 7:00~9:00	◎早朝 7:00~9:00 ◎婦人科 12:00~13:00	◎早朝 7:00~9:00 ◎婦人科 12:00~13:00	◎早朝 7:00~9:00	◎早朝 7:00~9:00

※大腸がん検診を受診される方へ
健診日を含め5日前の便の採取をお願いします。
検便は1日分でも検査可能です。



※社保扶養家族で特定健診受診希望の方は、青森県総合健診センター（TEL017-741-2336）へ、直接申込みをお願いします。
後日、案内書と検尿キットが自宅へ送付されます。
※健診当日は、受診券を忘れずに持参してください。

【健診結果説明会のお知らせ】

下記日程で健診結果説明会を開催します。
結果の見方や生活習慣改善のポイントなども説明しますので、ぜひご参加ください。

日程	7月13日(月)	7月27日(月)
対象者	6月10・12日に住民健診を受診された方	6月26・27日に住民健診を受診された方
会場及び時間	・老部 ふるさと館 10:30~12:00 ・岩屋 避難施設 16:30~17:00 ・尻屋 水神の郷 17:30~18:00	・白糠 いさりび館 9:00~10:30

おしらせ

今年度は12月も住民健診を行います!!
食べすぎ・飲みすぎてしまうお正月前に健康診断を受けませんか?
健診の申込み・変更は、健康福祉課までご連絡ください。

☆バランスボール・マッサージ教室を開催します☆

楽しく運動し、ココロもカラダもリフレッシュしましょう!!

場所：保健福祉センター

バランスボール時間：10:00~11:00(定員15名)

日程	申込締切日	マッサージ
R8.6.18(木)	R8.6.11(木)	料金 自己負担あり 時間 11:30~15:00 (予約制) *詳細は、申込み時ご確認ください。
R8.7.16(木)	R8.7.9(木)	
R8.8.27(木)	R8.8.20(木)	
R8.9.17(木)	R8.9.10(木)	
R8.10.14(水)	R8.10.7(水)	
R8.11.19(木)	R8.11.12(木)	
R8.12.17(木)	R8.12.10(木)	
R9.1.21(木)	R9.1.14(木)	
R9.2.18(木)	R9.2.10(水)	

- 【持ち物】 水分補給の飲み物・汗拭きタオル
バランスボール・ヨガマット(持っている方)
【申込み】 申込締切日までに健康福祉課(TEL28-5800)へお申込みください。

がさ ますみ
講師 賀佐 真澄 先生



☆体操教室を開催します☆

体力・筋力アップのため、一緒に体を動かしましょう!!

場所：保健福祉センター

時間：10:00~11:00(定員15名)

日程	申込締切日
R8.8.24(月)	R8.8.17(月)
R8.9.28(月)	R8.9.17(木)
R8.10.26(月)	R8.10.19(月)
R8.11.16(月)	R8.11.9(月)
R8.12.14(月)	R8.12.7(月)

- 【持ち物】 水分補給の飲み物・汗拭きタオル
ヨガマット(持っている方)
【申込み】 申込締切日までに健康福祉課(TEL28-5800)へお申込みください。



はまなか ゆか
濱中 侑香



はまなか ふみのり
濱中 文徳